

Pescado Horneado

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Migas de pan fortalecido	8 oz	1 1/2 tza
Sal		1 Cda
Pimienta blanca en polvo		1/2 cdta
Sazonador Old Bay		2 Cda
Cebolla en polvo		2 cdta
Porciones de pescado congelado, descongelado (por lo menos de 2 oz cada uno)	6 lb 4 oz	50 porciones de pescado
O		O
Filetes de pescado fresco o congelado, descongelado (por lo menos de 2.2 oz cada uno)	6 lb 14 oz	50 filetes de pescado
Yogur simple descremado	6 oz	2/3 tza
O		O
Aderezo de ensalada de bajas calorías	6 oz	2/3 tza
O		O

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	94	
Grasa total	3.95 g	
Proteinas	11.27 g	
Carbohidrato	2.87 g	
Fibra dietetica	0.16 g	
Grasa saturada	0.67 g	
Sodio	298.5 mg	

Preparación

1. En un tazón pequeño, combine las migas de pan, sal, pimienta, sazónador Old Bay, y la cebolla en polvo. Reserve la mezcla para el paso No. 3.
2. Coloque sobre papel toalla de cocina para absorber el exceso de agua del pescado descongelado. En un tazón pequeño, cubra el pescado con el yogur o el aderezo de ensalada o la mayonesa.
3. Revuelva el pescado con las migas de pan y cúbralas completamente.
4. Coloque de 12 a 13 piezas de pescado en una sola capa en bandejas medianas de hornear (13" x 18" x 1") que deben haber sido ligeramente cubiertas con aceite antiadherente en aerosol. Use 4 bandejas.
5. Hornee hasta que el pescado se desmenuce fácilmente. En horno convencional: 500°F por 17 minutos. En horno de convección: 450°F por 15 minutos. PCC: Caliente a 145°F o más alto por lo menos por 15 segundos.
6. PCC: Para servirlo caliente, manténgalo a 135°F.